



VIENS TRANSPIRER RIGOLER DANSER ET TE RENFORCER

Début des cours le 16 septembre 2026

Mercredi 15h à 16h : renforcement musculaire (pilates - mobilité - équilibre - muscles profonds) - **130 euros à l'année.**

Jeudi 14h à 15h30 : circuit training et abdos/fessiers/dos - **150 euros à l'année.**

Cours mercredi et jeudi : 210 euros (offre jusqu'au 30/09/2026)

Cours d'essai gratuit

Inscription vous donne droit à :

- Conférence sport santé et nutrition (durée 2h30) : comprendre les méfaits de la sédentarité, comment bien vieillir en bonne santé ; et comment MIEUX manger et non MOINS manger.
- Tests sport santé (force, souplesse, équilibre, cardio) : évaluer et comment progresser.
- Accès au groupe whatsapp conseils sportifs / nutrition, hygiène de vie.

A partir de 15 ans.

Les cours auront lieu au :

Gymnase Jesse Owens
6 av. du Dr Schaffner
93270 Sevran



07 69 10 08 61

assismoins@hotm com